

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
24 ISKOLA TÍZÓRAI 3.	TEJ KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ Margarin, VAJÍZŰ DELMA GÉPSONKA UBORKA	TEJ, KAKAÓS KENYÉR MARGARIN CSÉSZÉS SAJT, EIDAMI	TEJ CSOKIS KELT CROISSANT	TEJ GABONAGOLYÓ 30G	
	energia: 299Kcal/1252KJ szénhidrát: 221,7g fehérje: 16,8g cukor: 11,8g zsír/telített só.: 9,4g/4g 1,04g 	energia: 264Kcal/1103KJ szénhidrát: 27,9g fehérje: 9,3g cukor: 25,7g zsír/telített só.: 11,6g/5g 0,70g 	energia: 464Kcal/1940KJ szénhidrát: 79,0g fehérje: 16,3g cukor: 39,9g zsír/telített só.: 8,8g/5g 0,85g 	energia: 232Kcal/971KJ szénhidrát: 35,8g fehérje: 10,1g cukor: 22,3g zsír/telített só.: 5,0g/3g 0,33g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g
25 ISKOLA EBÉD 3.	ZÖLDSÉGES BURGONYALEVES TÚRÓSTÉSZA PORCUKOR	Csontleves Paradicsomos káposztafőzelék PÁROLT HŰS KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ	GYÜMÖLCSLEVES Csirkepörkölt Párolt rizs Uborkasaláta	MAGYAROS ZÖLDBORSÓLEVES HAL RUDACSKA Burgonyapüré	
	energia: 609Kcal/2546KJ szénhidrát: 80,1g fehérje: 22,5g cukor: 12,6g zsír/telített só.: 20,8g/3g 0,77g 	energia: 588Kcal/2459KJ szénhidrát: 220,6g fehérje: 25,2g cukor: 22,8g zsír/telített só.: 24,0g/0g 1,87g 	energia: 582Kcal/2437KJ szénhidrát: 90,4g fehérje: 188,9g cukor: 32,8g zsír/telített só.: 18,9g/1g 0,78g 	energia: 654Kcal/2734KJ szénhidrát: 72,9g fehérje: 21,6g cukor: 2,7g zsír/telített só.: 29,1g/1g 1,88g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g
26 ISKOLA UZSONNA 3.	JOGHURT, GYÜMÖLCSÖS (125g) KIFLI	MÜZLI CSOKIS ALMA	KEFÍR KIFLI, T.K. GRAHAM SPITZ	KIFLI, T.K. TÖNKÖLYÖS SPITZ SAJT, KÖRCEKELYES, 25G TV Paprika	
	energia: 236Kcal/988KJ szénhidrát: 43,0g fehérje: 7,8g cukor: 14,7g zsír/telített só.: 3,0g/2g 0,57g 	energia: 182Kcal/761KJ szénhidrát: 16,8g fehérje: 1,2g cukor: 4,6g zsír/telített só.: 1,7g/1g 0,04g 	energia: 235Kcal/984KJ szénhidrát: 32,7g fehérje: 10,0g cukor: 7,3g zsír/telített só.: 6,0g/4g 0,76g 	energia: 185Kcal/776KJ szénhidrát: 29,1g fehérje: 6,5g cukor: 1,7g zsír/telített só.: 4,2g/2g 0,77g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g 	
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g 	